

12 EKİM DÜNYA GÖRME GÜNÜ

Beyne bağlı olan sinirler aracılığıyla görülen nesne ve alanların algılanmasını sağlayan gözler çok karmaşık bir makine gibidir. Bu organın görevi göz bebeğinden geçen, mercekte kırılan ve retina üzerinden sarı benekte ters görüntü halinde cisimlerden gelen ışığı algılamak, beyne iletmektir. Böylece cisimlerin uzaklığı, şekli, rengi ve büyüklüğü algılanır. Beyindeki görme merkezi de görüntüleri değerlendirir, net ve düz bir görüntü oluşur. Gözün görme işinde doğrudan görev alan kısımları ve gözü koruyan yapılarında oluşan bozukluklar nedeniyle göz hastalıkları ve görme bozuklukları ortaya çıkmaktadır.

Sıkça rastlanan göz hastalıkları şunlardır:

Hipermetropluk:Gözün önden arkaya çapı normalden kısa yada mercek normalden ince olduğu zaman hipermetropluk ortaya çıkar. Hipermetroplar, uzağı iyi görebilirler fakat yakını göremezler.

Astigmatizm:Göz merceğinin yüzeyindeki kavislenmede oluşan göz kusurudur. Böyle kişiler bulanık görür. Silindirik merceklerle net görme sağlanır.

Miyopluk:Miyop hastalarında görüntü ağ tabakasının önüne düşer. Miyoplar yakını iyi görürler fakat uzağı göremezler. Kalın merceklerle net görüntü sağlanır.

Şaşılık:Göz yuvarlağını hareket ettiren kasların, normalden uzun yada kısa olmasından kaynaklanmaktadır. Şaşılık ameliyatla düzeltilir.

Presbitlik:Yaşlandıkça göz merceği esnekliğini kaybeder ve gözün uyum yapma yeteneği azalır. Bu kişiler yakını rahat göremezler. İnce kenarlı merceklerle düzeltilir.

Göz Tansiyonu:Gözde ön ve arka odanın içinde bulunan sıvının salgılanması ve boşaltımı sırasında denge vardır. Bu dengenin bozulması ile göz tansiyonu ortaya çıkar.

Renk Körlüğü: Renkleri ayırt etme yeteneğinin bozukluğudur. En fazla görülen tipi, kırmızı ile yeşilin ayırt edilememesidir.

Katarakt: Gözdeki doğal merceğin saydamlığını kaybetmesidir. Ameliyatta saydamlığını kaybeden opaklaşmış lens alındıktan sonra yerine yapay mercek yerleştirilerek, hastanın tekrar iyi görmesi sağlanır.

Üveit: Göz yuvarlığının ortasında bulunan jel benzeri maddenin çevresini üç tabakadan oluşan bir kılıf sarar. Ortadaki tabaka, "Uvea" dır. Uvea' nın iltihabına üveit denir. Üveit gözün uvea adını verdiğimiz iris, koroid ve kirpiksi cisimden oluşan tabakalarının hepsini veya birini etkileyebilir.

Dünyada 10 milyon kadar kişinin, çoğunlukla önlenemez nedenler yüzünden görme yeteneğinden yoksun kaldığı düşünülmektedir. Bu nedenle göz muayenesi önem arz etmektedir. Zamanında teşhis ve tedavi ile birlikte birçok göz hastalığı engellenebilir. Hastaların bu konuda duyarlı olması, en küçük bir şikâyeti dikkate alması, göz sağlığı açısından çok önemlidir. Özellikle periyodik göz kontrollerinin yapılmasıyla göz hastalıkları erken teşhis edilecek ve gereken tedbirlerin alınması sağlanacaktır.

Göz ve görme sağlığını korumak için dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Televizyon ve bilgisayar ekranına uzun süre yakından bakılmamalıdır.
- Uzun süre bilgisayar kullanımlarında gözler sık sık dinlendirilmelidir.
- Görme yeteneğini güçlendiren A vitamini içeren besinler (havuç, yumurta, yeşil sebzeler) bol miktarda tüketilmelidir.
- Göz hijyenine özen gösterilmelidir.
- Kitap okurken göz ile kitap arasında en az 30 cm mesafe olmasına dikkat edilmelidir.
- Çok az ya da çok fazla ışıktaki okuma yazma yapılmamalıdır.
- Başkalarına ait gözlükler kullanılmamalıdır.
- Yaz aylarında gözleri güneş ışığından korumak için güneş gözlükleri kullanılmalıdır.
- Başkalarına ait makyaj malzemeleri ve havlu gibi göze temas eden malzemeler bulaşma riskinden dolayı kullanılmamalıdır.
- Çocuklarda gözde herhangi bir kayma ve görme bozukluğu şüphesi varsa en kısa sürede göz kontrolü yaptırılmalıdır.
- İlerleyen yaşla birlikte göz ve görme sağlığında herhangi bir problem yaşanmaması için hayat boyu düzenli aralıklarla göz muayenesi yaptırılmalıdır.
- Göz kazalarında vakit kaybetmeden sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Çok uzun saatler oynanan bilgisayar oyunları gözde , alerji ve kuruluk yapabilir. Ayrıca uzak görme kusuru oluşmasını tetikleyebilir. Çocukların uzun süre oyun başında kalması önlenmelidir.